保証規定

1. 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書にしたがった正常な使用状態で、お買い上げ後1年以内に故障した場合には無償修理または交換いたします。
2. 無償保証期間内に故障して修理を受ける場合は、オムロンお客様サービスセンターにご連絡ください。
3. 無償保証期間内でも次の場合には有償修理になります。
   （イ）使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障および損傷。
   （ロ）お買い上げ後の落下などによる故障および損傷。
   （ハ）火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や電源の異常電圧、指定外の使用電源（電圧、周波数）などによる故障および損傷。
   （ニ）本書の提示がない場合。
   （ホ）本書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合。
   （ヘ）消耗部品。
   （ト）故障の原因が本商品以外に起因する場合。
   （チ）その他取扱説明書（本書）に記載されていない使用方法による故障および損傷。
4. 本書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。
5. この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無償保証をお約束するものです。したがってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。
6. 補修用部品は製造打ち切り後、最低6年間保有しています。

品　質　保　証　書

このたびは、オムロン商品を、お買い求めいただきありがとうございました。商品は厳重な検査をおこない高品質を確保しております。しかし通常のご使用において万一、不具合が発生しましたときは、保証規定によりお買い上げ後、一年間は無償修理または交換いたします。

※商品の保証は、日本国内での使用の場合に限ります。
This warranty is valid only in Japan.

※以下につきましては、必ず販売店にて、記入捺印していただいてください。

販売名 オムロンデジタル自動血圧計**HEM-5001**	お買い上げ店名
ご芳名	印
ご住所	住　所
TEL　　　（　　　）	TEL　　　（　　　）
	お買い上げ年月日　　年　　月　　日

発売元
オムロン ヘルスケア株式会社
〒615-0084 京都府京都市右京区山ノ内山ノ下町24番地

オムロン健康商品のお問い合わせは

修理のご用命、別売品・消耗部品のお求めも、この電話で承ります。
修理には、便利な引き取りサービスをご利用ください。

オムロンお客様サービスセンター ダイヤルは正確に

電話 **0120-30-6606**（むろんオムロン） 通話料無料
FAX **0120-10-1625** 通信料無料

受付時間
9:00～19:00 月～金（祝日を除く）
都合によりお休みをいただいたり、受付時間帯を変更させていただくことがありますのでご了承ください。

ホームページ http://www.healthcare.omron.co.jp/
※通信料はお客様ご負担となります。（別売品・消耗部品は、インターネットでもお求めいただけます。）

1647348-5B

取扱説明書

オムロン デジタル 自動血圧計
HEM-5001

medinote 血圧計
メディノート

■ このたびは、オムロン商品をお買い上げいただきありがとうございました。
■ 安全に正しくお使いいただくため、ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みください。
■ 本書は、いつもお手元においてご使用ください。
■ 本書は品質保証書を兼ねています。紛失しないように保管してください。

■本書に記載しているイラストはイメージ図です。
医療用具許可番号　24BY0001

A Good Sense of Health

OMRON

目　次

ご使用の前に

測定のしかた

困ったときに・保証など

安全上のご注意 お使いになる前に必ずお読みください

●ここに示した警告サインと図記号の例は、製品を安全に正しくお使いいただき、お使いになる人や、他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するためのものです。
●表示と意味は次のようになっています。

図記号の例

●記号は、**強制**を示します。
具体的な強制内容は、●の中や近くに文章や絵で示します。
左図は“一般的な強制”を示します。

⃠記号は、**禁止**を示します。
具体的な禁止内容は、⃠の中や近くに文章や絵で示します。
左図は“一般的な禁止”を示します。

△記号は、**警告や危険を含む注意**を示します。
具体的な注意内容は、△の中や近くに文章や絵で示します。
左図は“感電注意”を示します。

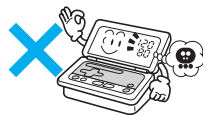
警告サインの内容について

⚠注意 誤った取り扱いをすると、人が傷害を負ったり物的損害*の発生が想定される内容を示します。

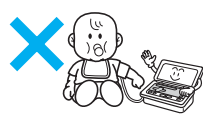
*物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットに関わる拡大損害を示します。

⚠注意

(一般的なことについて)

測定結果の自己判断、治療は危険です。
必ず医師の指導に従ってください。
• 自己判断は、病気の悪化につながることがあります。
強制

重度の血行障害または血液疾患のある方は、医師の指導のもとご使用ください。
• 圧迫により一時的に内出血が発生することがあります。
強制

手動加圧をする場合は、本取扱説明書をご参照の上ご使用ください。
• 必要以上に加圧すると、圧迫により一時的に内出血が発生することがあります。
強制

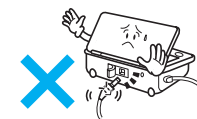
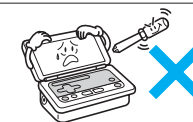
乳幼児や自分で意思表示ができない人には使用しないでください。
• 事故やトラブルの原因になります。
禁止

⚠注意

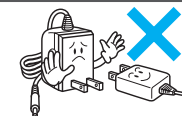
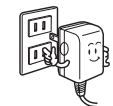
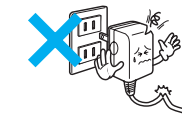
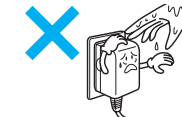
(一般的なことについて)

血圧測定以外の目的で使用しないでください。
• 事故やトラブルの原因になります。
禁止

専用の腕帯以外は使用しないでください。
• 正しい測定ができません。
禁止

血圧計の近くで、携帯電話を使用しないでください。
• 誤動作する恐れがあります。
禁止

血圧測定中は背面の拡張端子には何も接続しないでください。
• 感電やけがをすることがあります。
感電注意

本体や腕帯は、分解や改造をしないでください。
• 正しい測定ができなくなります。
分解禁止

(ACアダプタの取り扱いについて)

ACアダプタは、専用品以外は使用しないでください。
• 火災、感電の恐れがあります。
発火注意

専用ACアダプタは必ずAC100Vで使用してください。
またコンセントは単独で使用してください。
• 火災、感電の恐れがあります。
発火注意

専用ACアダプタのプラグやコードが破損した場合は、すぐに電源プラグをコンセントから抜いてください。
• 火災、感電の恐れがあります。
発火注意

専用ACアダプタは濡れた手で、コンセントから抜き差ししないでください。
• 感電やけがをすることがあります。
感電注意

(電池の取り扱いについて)

万一、電池の液が目に入ったときは、すぐに多量のきれいな水で洗い流してください。
• 失明など障害の恐れがありますので医師の治療を受けてください。
強制

つづく

⚠注意

(電池の取り扱いについて)

万一、電池の液が皮膚や衣服に付着した場合は、すぐに多量のきれいな水で洗い流してください。
• けがなどの恐れがあります。

強制

電池の ⊕⊖ を間違えないようにしてください。
使い切った電池はすぐに取り外し、4本同時に新しいものと交換してください。
長期間（3ヵ月以上）使用しないときは、電池を取り出しておいてください。(ただし、電池を抜いたまま1週間以上放置すると設定した日付・時刻は消去されます。)
• 漏液、発熱、破裂などを起こし、本体を破損させる恐れがあります。

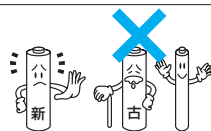
強制

使用済みの電池は、お住まいの市区町村の指導に従って処分してください。
• 可燃物として処分すると、電池が爆発して火災が起こり、やけどやけがをする恐れがあります。

強制

電池は、単3形アルカリ乾電池（4本）以外は使用しないでください。
• 火災の恐れがあります。

強制

新しい電池と古い電池、種類のちがう電池を同時に使用しないでください。
• 漏液、発熱、破裂などを起こし、本体を破損させる恐れがあります。

禁止

お 願 い

腕帯や腕帯エア管について
• 無理に折り曲げないでください。

腕帯エア管を外すとき
• エア管の先のエアプラグを持って外してください。

本体に強いショックを与えたり、落としたりしないでください。
• 正しい測定ができなくなります。

腕帯を腕に巻かない状態で加圧しないでください。
• 腕帯が異常にふくらんで破裂、飛散し、けがをすることがあります。

腕帯を洗濯したり濡らしたりしないでください。
• 正しい測定ができなくなります。

入浴、飲酒、喫煙、安静時以外、食事後には測定しないでください。
• 正しい測定ができなくなります。

過大な電磁波環境に置かないでください。
• 故障する場合があります。

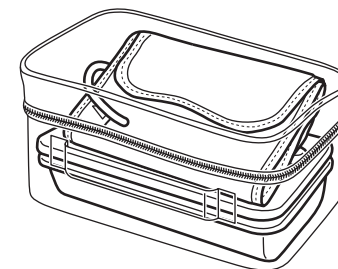
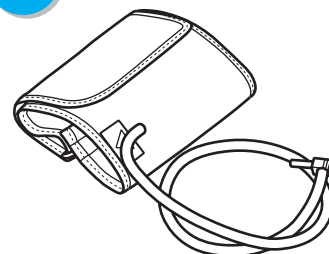
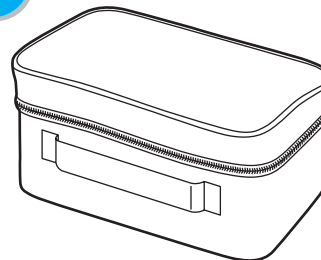
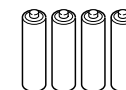
次のものが入っていますか？

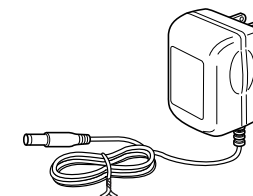
箱の中には次のものが入っています。
万一、不足のものがありましたら、
オムロンお客様サービスセンター
（電話 0120-30-6606）まで
ご連絡ください。

製品は収納ソフトケースの中に入っています。収納ソフトケースから取り出して確認してください。

※携帯時や保管時は収納ソフトケースに入れてください。

1 本体

2 腕帯（わんたい）

3 収納ソフトケース

4 お試し用電池
（単3形アルカリ乾電池4本）

※付属の電池はお試し用です。250回以内に寿命が切れることがあります。

5 専用ACアダプタ

6 取扱説明書
（本書：品質保証書付き）

7 取扱説明ビデオ

この血圧計の特長

3回の自動測定

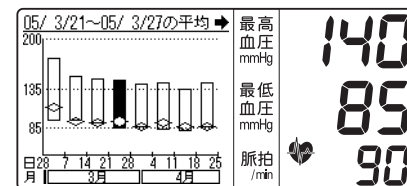
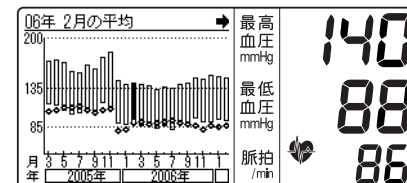
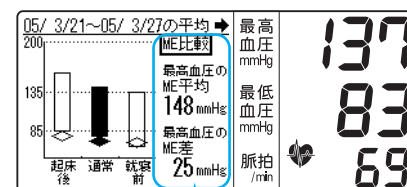
1度測定スイッチを押すと間隔を空けて自動的に3回測定し、平均値を表示します。血圧管理には平均値を使用してください。
◎自動測定する回数は変更できます。

600回分の測定データを記録

600回分の測定結果を測定日時とともに自動的に記録し、表示できます。

3種類のグラフ表示

※グラフ表示できるのは測定者1名分のみです。血圧値を記録している人以外が測定するときは、ゲストスイッチを使って測定します。

週平均　1週間の血圧平均値を8週間分表示します。

月平均　1ヵ月の血圧平均値を2年分表示します。

ME比較　1週間または1ヵ月の血圧平均値を起床後と就寝前に分けて表示します。

ME平均：起床後と就寝前の最高血圧の平均値
ME差　：起床後と就寝前の最高血圧の差
※ME平均、ME差がともに大きいと、心血管系疾患のリスクが高いといわれています。
医師の投薬の調節において重要な判断材料になります

起床後、就寝前測定

生活状況別に血圧値を管理できるように、3つの測定スイッチを用意しました。

その他の時間に…

起床後に…

「M:Morning(朝)の頭文字」

就寝前に…

「E:Evening(晩)の頭文字」

早朝高血圧とは

血圧は1日のうちでもかなり変動し、変動パターンにも個人差があります。しかし、朝方の血圧が急上昇する「早朝高血圧」が見られると、心血管系疾患のリスクが高いといわれています。
そのため、この「早朝高血圧」が注目されています。

各部の名称

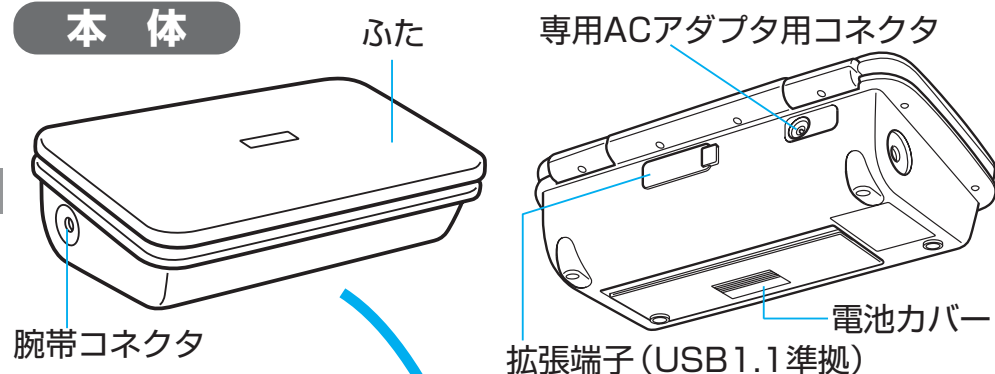
本　体

ふた

専用ACアダプタ用コネクタ

腕帯コネクタ

電池カバー

拡張端子（USB1.1準拠）

ふたを開く

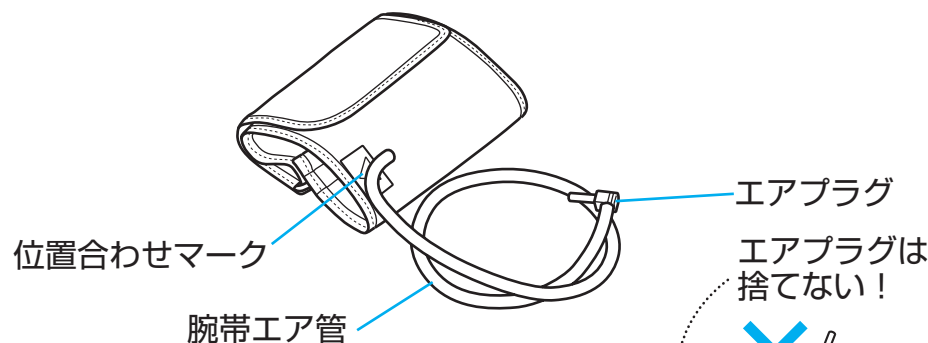
ふたの中央に指をかければ
そのまま開きます。

グラフ表示スイッチ
ME比較スイッチ
月平均スイッチ
週平均スイッチ
メニュースイッチ
選択スイッチ
決定スイッチ
電源スイッチ
ゲスト
スイッチ
起床後測定
スイッチ
就寝前測定
スイッチ
通常測定
スイッチ
測定スイッチ
表示部
メモスイッチ

通常測定
1回目 2回目 3回目
終了
最高血圧 mmHg
最低血圧 mmHg
脈拍 /min
118
78
70
2回目測定開始まであと12秒
週平均 月平均 ME比較 グラフ表示
OMRON
medinote
メニュー 決定 メモ
電源 ゲスト 起床後測定 就寝前測定 通常測定

腕　帯

型式HEM-CUFF-S
対象腕周22～32cm（上腕中央部）

※腕帯寿命は1日6回（起床後と就寝前で各3回測定）の測定で、1年程度です。
（弊社試験条件による）
血圧を正確に測定するために早目の交換をおすすめします。
空気漏れが生じたら別売品をお買い求めください。（☞ 50ページ）

※別売の腕帯にはエアプラグがついていません。
エアプラグは捨てないで新しい腕帯に付け替えて
お使いください。

電源を準備する

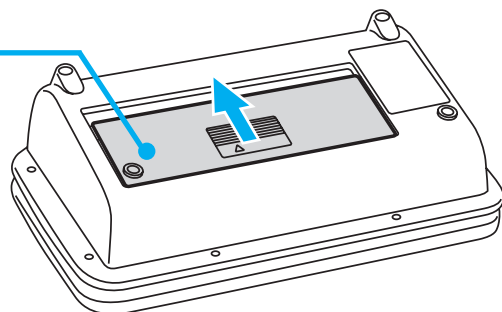
専用ACアダプタを接続します。
日付・時刻の設定を保持するために、まず本体に電池を入れてください。

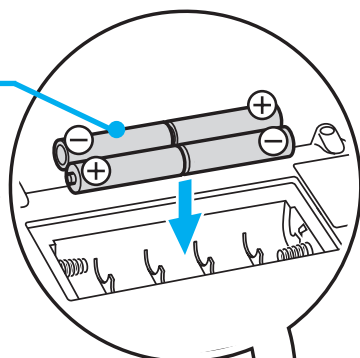
◎電池のみでも使用できますが、バックライトを使用する場合は、電池の消耗が激しくなりますので、専用ACアダプタの使用をおすすめします。

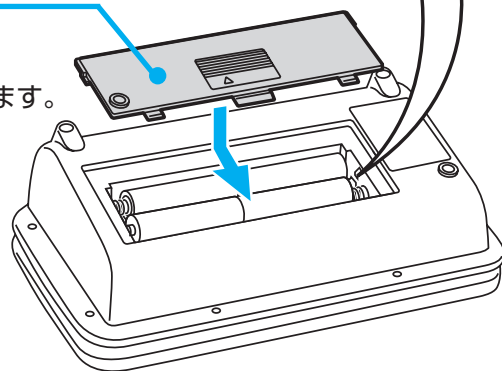
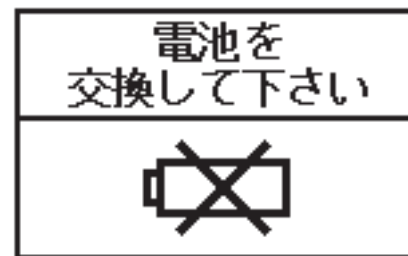
電池を入れる

1 本体を裏返す

2 電池カバーを外す

矢印方向にずらします。

3 電池を図の表示に合わせて入れる

ばねの出ているほうが ⊖ です。

4 電池カバーを閉める

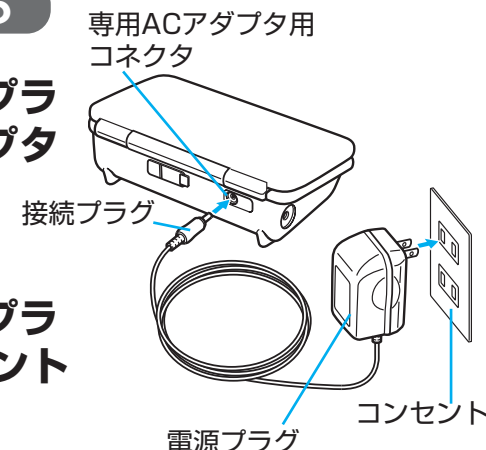
図のようにすべらせながら
“カチッ”と音がするまで閉めます。

「電池を交換して下さい」と表示されたら

上記のメッセージが表示されたときは、電池が消耗しています。
4本同時に新しい電池（同じ種類のもの）と交換してください。

◎電池を交換しても、設定した日付・時刻や、記録された測定結果、設定内容は消去されません。
◎単3形アルカリ乾電池（4本）使用、室温23℃、腕周25cm、
1日6回 170mmHg加圧の場合、約600回の測定ができます。
◎単3形アルカリ乾電池（4本）使用、室温15℃、腕周32cm、
1日6回 210mmHg加圧の場合、約250回の測定ができます。
◎付属の電池はお試し用です。250回以内に寿命が切れることがあります。

※電池を抜いたまま1週間以上放置すると設定した日付・時刻は消去されます。
※使用済みの電池は、お住まいの市区町村の指導に従って処分してください。

専用ACアダプタを接続する

1 専用ACアダプタの接続プラグを本体の専用ACアダプタ用コネクタに接続する

2 専用ACアダプタの電源プラグをAC100Vのコンセントに差し込む

時計を合わせる

本体に電池を入れたら、日付と時刻を合わせてください。

※時計を合わせないと、測定の記録やアラームの設定ができず、適切な測定ができません。
※１週間以上電池を抜くなどして、時計の設定が消去されたときは、もう一度時計を合わせてください。
◎日付と時刻の設定は、電池が無くても約1週間保持されます。

1 電源スイッチを押す

電源を入れます。

左画面に日付時刻設定画面が表示されます。

もう一度時計を合わせるときは…

設定メニューで時計を合わせます。
(☞29ページ)

週平均　月平均　ME比較　グラフ表示
メニュー

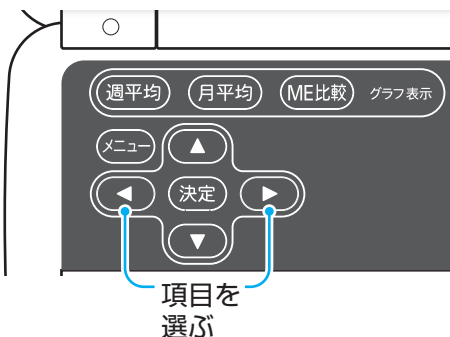
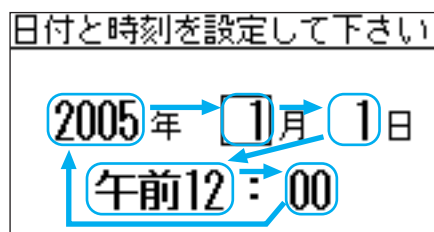
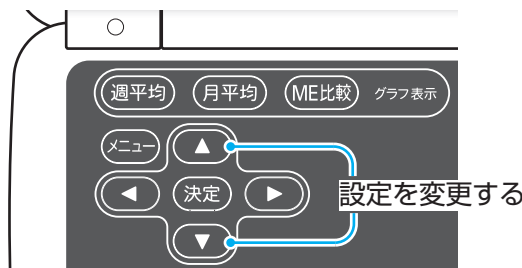
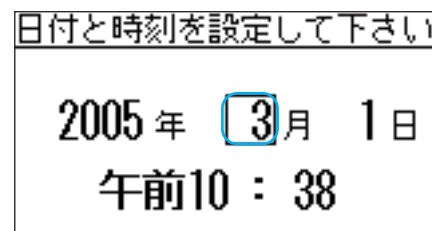
2 ◀ ▶ を押して項目を選ぶ

日付と時刻を設定して下さい

2005 年　1 月　1 日
午前12 : 00

日付と時刻を設定して下さい

2005 年　3 月　1 日
午前10 : 38

週平均　月平均　ME比較　グラフ表示
メニュー　決定
設定を変更する

3 ▲ ▼ を押して設定を変更する

4 手順2～3を繰り返してすべての項目を変更する

5 決定スイッチを押す

変更した項目が確定し、測定案内が表示されます。

◎決定スイッチを押さずに５分間操作しなかったときは、自動的に電源が切れます。
この場合、日付と時刻の設定は無効になります。
◎決定スイッチを押す前に、電源スイッチを押すと、日付と時刻の設定は無効になります。

測定ができます

○起床後1時間以内の場合は
[起床後測定]スイッチ
○就寝前1時間以内の場合は
[就寝前測定]スイッチ
○その他の時間は
[通常測定]スイッチ
を押して測定して下さい。

血圧を測定する

右腕、左腕のどちらでも測定できます。
※トイレは先に済ませましょう。
※寒すぎたり暑すぎたりしない部屋で測りましょう。

正しい姿勢

背筋をのばす

セーターなど
厚手の服は
脱いでから
測定してください

素肌または薄手の肌着の上に巻いてください。

腕帯の中心は
心臓（乳頭）と
同じ高さ

テーブルとイスの高さの差は、25～30cmが理想

ご家庭のテーブルとイスの高さの差は一般的に20～35cm（座卓の場合は、座面との高さの差）です。

血圧測定のポイント

- 正確な測定には正しく腕帯を巻くことが必要です
- 毎日同じ時間帯で測定する
（※起床後1時間以内、就寝前がおすすめ）
- イスにすわり、背筋をのばして、 リラックスする

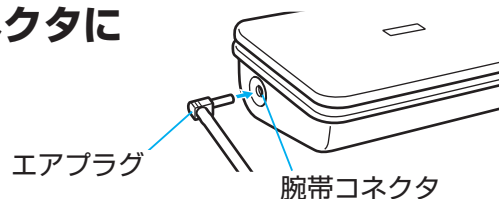
悪い姿勢

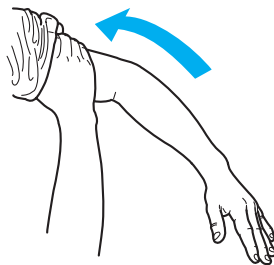
- 猫背（前かがみ）
- あぐらをかく
- ソファや低いテーブルで前のめりになる

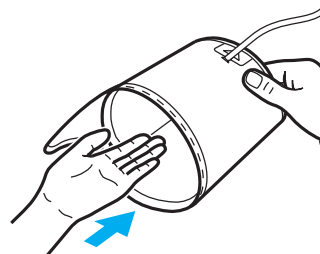
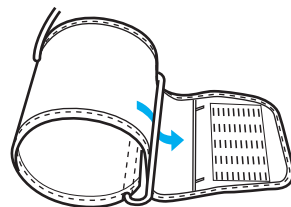
腹圧がかかったり、腕帯の位置が心臓よりも低くなるため、血圧値は高くなることがあります。

※腕帯が心臓の位置より低くなるときは、枕や座ぶとんなどを下に置いてください。

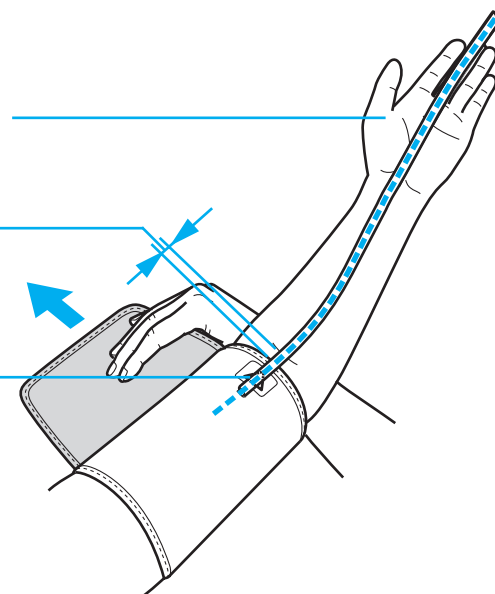
正しく測定するために、腕帯を正しく巻くようにこころがけましょう。

1 エアプラグを腕帯コネクタにしっかり差し込む

2 服の袖をまくり上げる

腕帯は素肌の上に巻くのが基本です。
厚い衣服の上から巻くと正しく測定できないことがあります。

3 腕帯に左腕を通す

腕帯エア管が手のひらの先側に向くようにします。

※腕を通すときに腕帯が外れた場合、図のように金具に通して元に戻してください。

4 腕帯の端を外側に引っ張りながら 腕帯の位置を決める

1. **手のひら**を上にむけて
2. **ひじの内側のくぼみから 1～2cm**
3. **オレンジ色の 三角マークは 腕の中心に**

◎オレンジの三角マークが中指の延長線上にくるようにしてください。

右腕に巻くときは…

腕帯エア管をからだ内側の側面にする

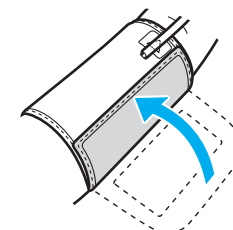
◎手のひらを上にしたとき、エア管をまっすぐのばすとエア管が小指の横を通ります。

1～2cm

※ひじでエア管をつぶさないようにしてください。

5 布ファスナーで固定する

※すき間がないようにピッタリ巻いてください。

つづく

6 電源スイッチを押す

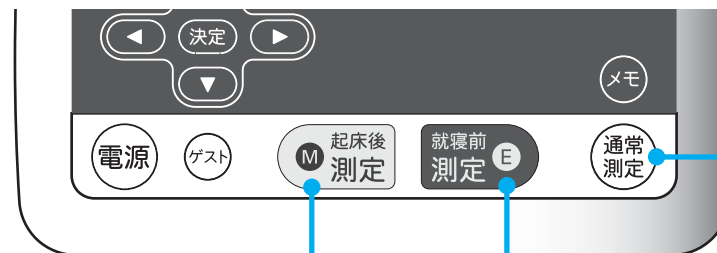
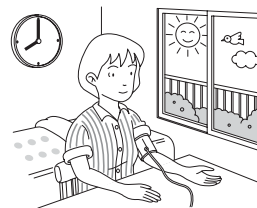
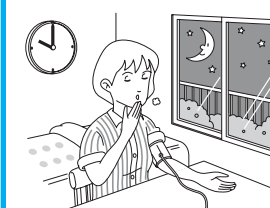
電源が入り、測定案内が表示されます。

[測定案内]

測定ができます
○起床後1時間以内の場合は
　[起床後測定]スイッチ
○就寝前1時間以内の場合は
　[就寝前測定]スイッチ
○その他の時間は
　[通常測定]スイッチ
　を押して測定して下さい。

血圧を測定する

7 測定を始める

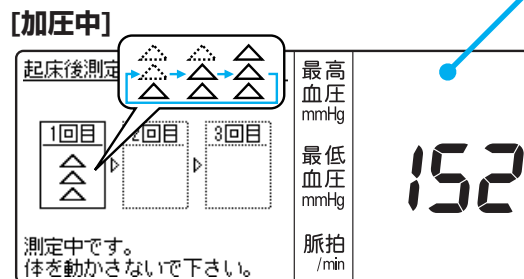
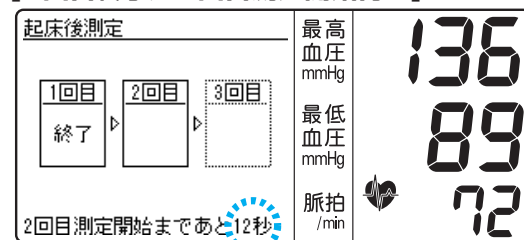
起床後測定スイッチ、就寝前測定スイッチ、通常測定スイッチのいずれかの測定スイッチを押すと、測定が始まります。

血圧値を記録している測定者以外の方が測定するときは…

1. **測定案内表示中に ゲストスイッチを押す**
2. **通常測定スイッチを押す**
   測定が始まります。
   ◎測定結果は記録されません。

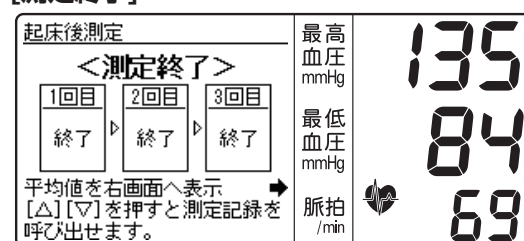
つづく

8 測定中の表示を確認する

※測定中はからだを動かさずに静かにしてください。

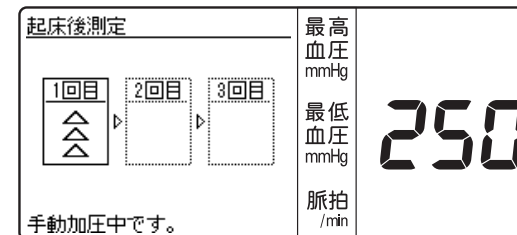
[加圧中]

[1回目終了／2回目測定開始待ち]

設定した測定回数まで測定をくり返します。（初期値は3回）

◎測定に失敗した場合は、最大5回までくり返し測定します。

[測定終了]

最高血圧値が220mmHgを超える方は…

加圧中にいずれかの測定スイッチを押し、そのまま押し続けると手動加圧ができます。

手動加圧中は画面下に「手動加圧中です。」と表示されます。

目的の値まで上がったら測定スイッチを離します。

※予想される最高値より約30～40mmHg高い値まで押し続けてください。（右上図では250mmHg）
※手動加圧では、299 mmHgまで加圧することができますが、必要以上に加圧をしないでください。腕に一時的な内出血が発生することがあります。
※300 mmHg以上加圧するとエラーになります。

■測定失敗時に表示されるメッセージ

「測定できませんでした」
測定が正常にできませんでした。
腕帯の位置や姿勢を確認するなどしてもう一度測定してください。（☞ 43ページ）

測定できませんでした

■「体動がありました」と表示されたときは…

測定中にからだを動かしたり、話したりした可能性があります。

■測定を中止したいときは…

電源スイッチを押すと、加圧が止まり腕帯の空気が抜けます。
◎それまでの測定結果は記録されます。

9 「測定終了」が表示されたら測定終わり

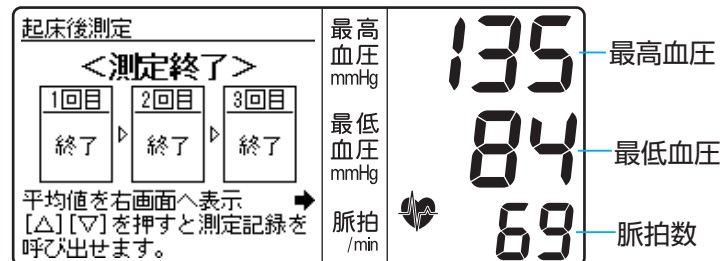
次のページで測定結果を確認しましょう

■メモをつけたいときは…

「測定終了」が表示されているときにメモスイッチを押すと、測定結果呼び出し時に 📝 がつきます。（☞ 24ページ）
服薬時などの記録に使用します。

10 測定結果を確認する

右画面に平均値が表示されます。
測定結果は自動的に血圧計が記録します。
(過去の測定結果を表示する ☞ 23ページ)

◎はじめにゲストスイッチを押していたときは、測定結果は電源を切ると消去されます。

11 測定結果を呼び出す

▲を押すと左画面に1～3回目の測定結果が表示されます。

※はじめにゲストスイッチを押していたときは、測定結果は電源を切ると消去されます。ここで確認することをおすすめします。

◎詳しくは24ページを参照してください。

12 腕帯を取り外す

腕帯の布ファスナーをはがし、取り外します。

13 測定を終わる

電源スイッチを押すと、電源が切れます。

◎電源を切り忘れても、約5分後に電源が切れます。

測定結果について

高血圧の程度を知るめやす

近年、世界の主な学会では家庭における高血圧のめやすは以下の通りとされています。

最低血圧 (拡張期血圧) 85 mmHg以上

出典：日本高血圧学会　高血圧治療ガイドライン2004年度版（2004年12月）

血圧の状態を知るめやすとして利用してください。
※心配な場合は必ず医師の指導を受けてください。

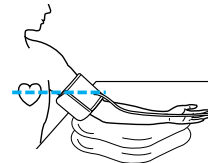
測定値が高い／低いと感じたら…

下記のような姿勢や腕帯の巻きかたでは、正しく測定できないことがあります。
13ページをお読みいただき、もう一度測定してください。

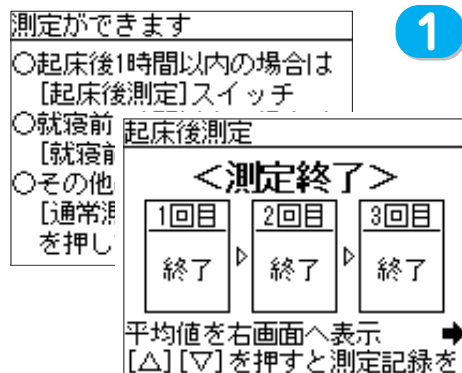
腕帯をゆるく巻きすぎ

測定中に話した・動いた

前のめりの姿勢

※腕帯が心臓の位置より低くなるときは、枕や座ぶとんなどを下に置いてください。

過去の測定結果を表示する

この血圧計は、測定した血圧と脈拍を日時とともに自動的に記録します。
過去600回分の測定結果を記録できます。
平均値を、月別で2年分、週別で8週間分記録できます。

◎測定記録をすべて消去したいときは、33ページを参照してください。

1 画面に測定案内、または測定終了の画面が表示されていることを確認する

電源スイッチを入れた後と測定終了後に確認できます。

2 ▲ を押す

記録されている最も新しい測定結果が表示されます。

◎ ▼ を押すと最も古い測定結果が表示されます。

◎スイッチを押し続けると早送りできます。

◎測定結果をすべて呼び出すと、最初または最後の測定結果が表示されます。

3 電源スイッチを押す

電源を切ります。

◎電源を切り忘れても、約5分後に電源が切れます。

故障や過大な電磁波で測定結果の記録が失われる場合があります。保存が必要な測定結果は、必ずノート等にも記録してください。

測定結果の表示内容

[3回測定時]

- 測定日時
- 測定値
- 平均値

測定記録呼び出し　起床後
2005年 3月 1日 午前10:38
最高 最低 脈拍
1 136 89 72
2 135 84 69 体動
3 133 80 67
平均 135 84 69
平均値を右画面へ表示 ➡
最高血圧 mmHg 135 / 最低血圧 mmHg 84 / 脈拍 /min 69

- 測定後にメモスイッチを押したとき表示
- 平均値
- 測定時に「体動」があれば表示

※2回目以降の測定を中断したときは測定値表示欄に「－－－」と表示されます。

[2回測定時]

- 測定日時
- 測定値
- 平均値

測定記録呼び出し　起床後
2005年 3月 1日 午前10:38
最高 最低 脈拍
1 136 89 72
2 133 84 69 体動
平均 135 87 71
平均値を右画面へ表示 ➡
最高血圧 mmHg 135 / 最低血圧 mmHg 87 / 脈拍 /min 71

- 測定後にメモスイッチを押したとき表示
- 平均値
- 測定時に「体動」があれば表示

※2回目の測定を中断したときは測定値表示欄に「－－－」と表示されます。

[1回測定時]

- 測定日時

測定記録呼び出し　起床後
2005年 3月 1日
午前10:38
体動がありました
最高血圧 mmHg 116 / 最低血圧 mmHg 87 / 脈拍 /min 66

- 測定後にメモスイッチを押したとき表示
- 測定結果
- 測定時に「体動」があれば表示

[メモ]

- 測定日時
- メモマーク

測定記録呼び出し
2005年 3月 1日 午前10:38

測定案内表示中にメモスイッチを押していた場合、押したときの日付がメモマークといっしょに表示されます。

グラフを表示する

測定結果の月・週平均をグラフ表示できます。
月・週ごとの平均値も表示できます。

※グラフ表示できるのは測定者1名分のみです。
血圧値を記録している人以外が測定するときは、
ゲストスイッチを使って測定します。

週平均のグラフを表示する

週平均のグラフを最大8週間分表示します。

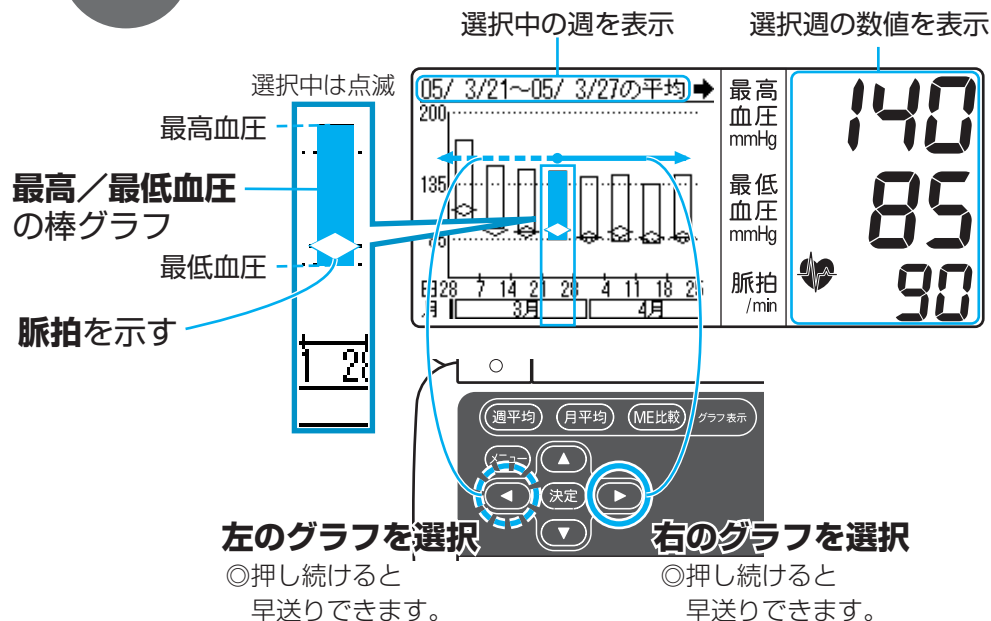
1 電源が入っていることを確認して 週平均スイッチを押す

週平均グラフが表示されます。

※測定中や加圧中は操作できません。

◎もう一度週平均スイッチを押すと、測定案内画面に戻ります。

2 ◀ ▶ で グラフを選択する

週平均 週ごとの血圧変化が確認できます。

3 起床後と就寝前の平均値を見る(ME比較)

ME比較スイッチを押します。

選択週の起床後と就寝前の平均値(ME比較)が表示されます。

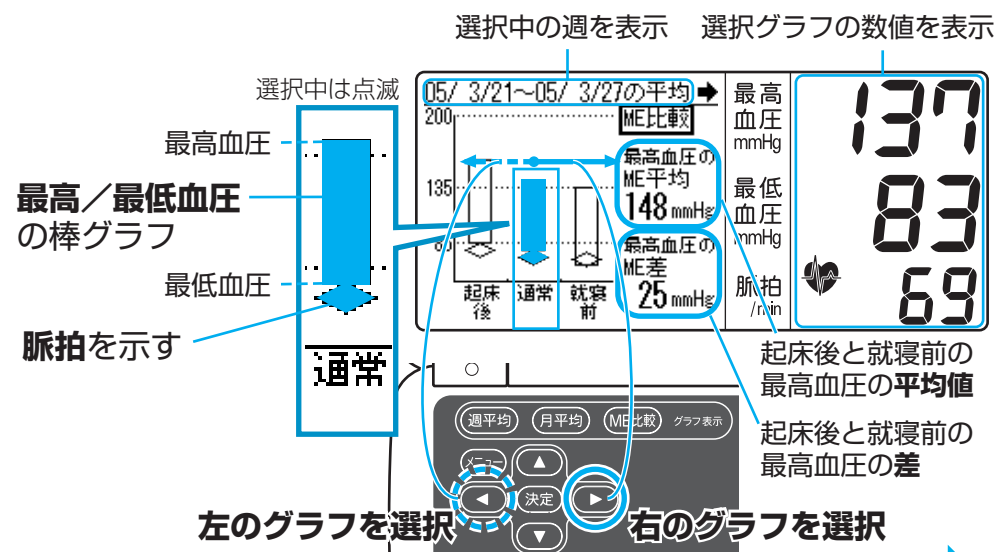
◎もう一度ME比較スイッチを押すと、測定案内画面に戻ります。

4 ◀ ▶ で グラフを選択する

ME平均：起床後と就寝前の最高血圧の平均値
ME差　：起床後と就寝前の最高血圧の差

※ME平均、ME差がともに大きいと、心血管系疾患のリスクが高いといわれています。

医師の投薬の調節において重要な判断材料になります。

つづく

月平均のグラフを表示する

月平均のグラフを最大2年分表示します。

1 電源が入っていることを確認して

月平均スイッチを押す

月平均グラフが表示されます。

※測定中や加圧中は操作できません。

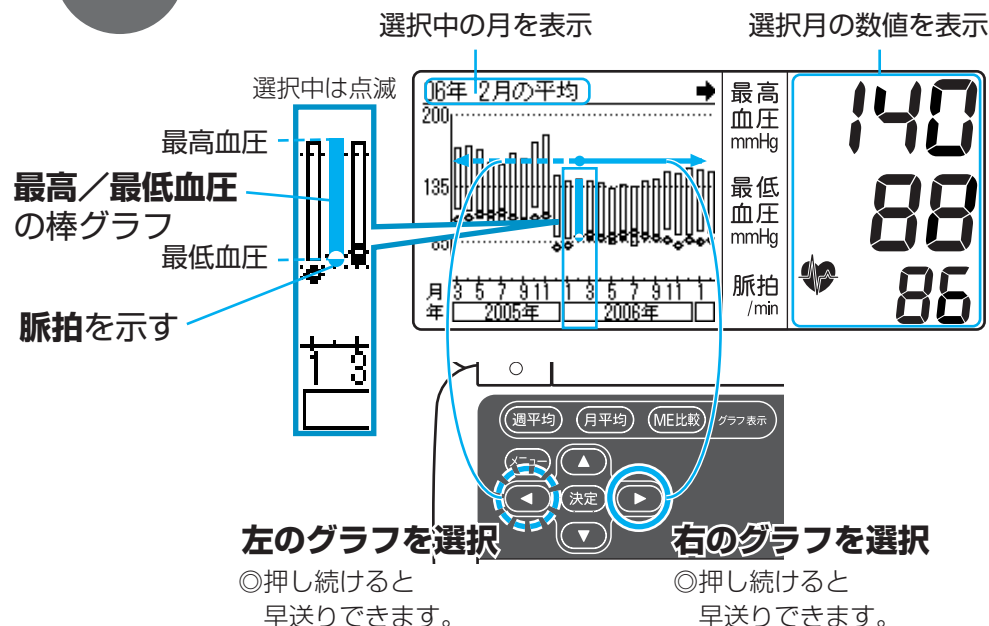
◎もう一度月平均スイッチを押すと、測定案内画面に戻ります。

2 ◀ ▶ で

グラフを選択する

長期間の血圧変化が確認できます。

◎押し続けると早送りできます。

◎押し続けると早送りできます。

3 起床後と就寝前の平均値を見る(ME比較)

ME比較スイッチを押します。

選択月の起床後と就寝前の平均値(ME比較)が表示されます。

◎もう一度ME比較スイッチを押すと、測定案内画面に戻ります。

4 ◀ ▶ で

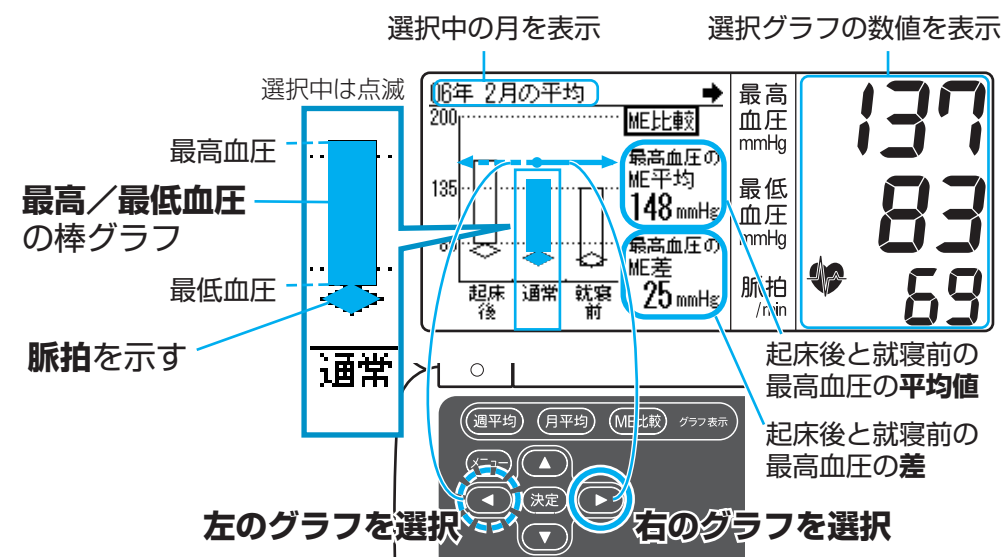
グラフを選択する

ME平均：起床後と就寝前の最高血圧の平均値

ME差　：起床後と就寝前の最高血圧の差

※ME平均、ME差がともに大きいと、心血管系疾患のリスクが高いといわれています。

医師の投薬の調節において重要な判断材料になります。

測定のしかた

設定を変更する

この血圧計の設定を変更します。

◎電池を交換しても、設定内容は消去されません。

1 メニュースイッチを押す

設定メニューが表示されます。

2 ▲▼で項目を選択する

項目の端までいくと、次のメニュー項目が表示されます。

3 決定スイッチを押す

選択した項目の設定画面が表示されます。

4 設定を変更する

◀▶を押して項目を選び、
▲▼を押して値を変更します。

5 決定スイッチを押す

設定した変更を確定します。

設定メニュー画面が表示されます。

※決定スイッチを押さずに５分間操作しなかったときは、自動的に電源が切れます。
このとき、設定は無効になります。

◎メニュースイッチを押すと、測定案内画面に戻ります。

■設定の変更を取り消したいときは…

決定スイッチを押す前に、メニュースイッチや電源スイッチを押すと、設定の変更が取り消されます。

設定メニューの項目

- 測定アラーム：測定時間を知らせるアラームを設定します。(☞31ページ)
- 服薬アラーム：服薬時間を知らせるアラームを設定します。(☞31ページ)
- 日付と時刻：日付と時刻を設定します。(☞31ページ)
- 測定終了通知：測定中の脈波検出時と測定終了時にブザーを鳴らすかどうかを設定します。(☞31ページ)
- 週の始まり：週平均グラフを表示するときに、週の始まりを日曜日にするか月曜日にするかを設定します。(☞32ページ)

設定メニュー [メニュー]:戻る

- 測定回数：測定回数を設定します。(☞32ページ)
- 平均値算出設定：「測定回数」で「2回」または「3回」に設定したときに、平均値算出に使用する測定データを指定します。(☞33ページ)
- 高血圧基準値：高血圧の基準値を設定します。(☞33ページ)
- 測定記録の消去：すべての測定記録を消去します。(☞33ページ)
- 設定の初期化：すべての設定をお買い求め時の設定に戻します。(☞34ページ)

設定メニュー [メニュー]:戻る

- バックライト：バックライトの点灯／消灯を設定します。(☞34ページ)
- 画面の濃さ：表示部の左画面の濃さを設定します。(☞34ページ)

つづく

測定アラーム

測定アラームを設定します
M ON 午前 7 ： 00
E OFF 午後11 ： 30

測定時間を知らせるアラームを設定します。起床後測定時と就寝前測定時にアラームを鳴らすことができます。

「M」：起床後測定
「E」：就寝前測定

※時間を設定していても「ON」にしないとアラームは鳴りません。
※アラーム起動後は、電源スイッチ以外のスイッチを押すとアラームが鳴り止みます。画面の指示に従い測定してください。

服薬アラーム

服薬アラームを設定します
1 ON 午前 7 ： 00
2 OFF 午後11 ： 30

服薬時間を知らせるアラームを設定します。設定した時間にアラームを２回まで鳴らすことができます。
※時間を設定していても「ON」にしないとアラームは鳴りません。
※アラーム起動後は、電源スイッチ以外のスイッチを押すとアラームが鳴り止みます。

日付と時刻

日付と時刻を設定します
2005年 3月 1日
午前10 ： 38

日付と時刻を設定します。
※過去の日付を設定すると測定記録が消去されます。

測定終了通知

測定終了通知を設定します
▶測定終了通知 鳴る◀
測定終了通知 鳴らない

測定中の脈波検出時と測定終了時にブザーを鳴らすかどうかを設定します。

週の始まり

週の始まりを設定します
▶日曜日から始まる◀
月曜日から始まる

週平均グラフを表示するときに週の始まりを日曜日にするか月曜日にするかを設定します。週のくくりを変更できます。

■週のくくりの違い

「日曜日から始まる」に設定した場合

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

（例：2005年9月）

「月曜日から始まる」に設定した場合

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

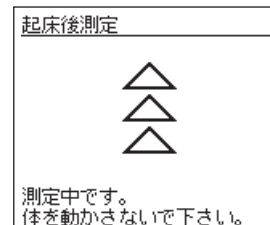
（例：2005年9月）

測定回数

測定回数を設定します
▶1回◀
2回
3回

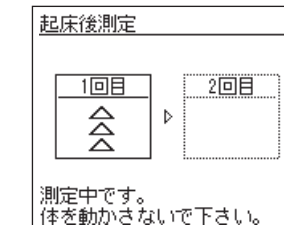
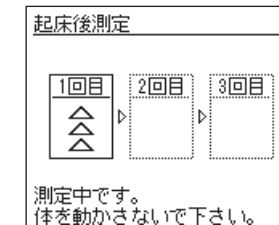
測定回数を設定します。
一度にくり返し測定する回数が変更できます。

■測定中画面の違い

「１回」に設定した場合

「2回」に設定した場合

「3回」に設定した場合

つづく

測定のしかた

平均値算出設定

平均値算出を設定します
どの測定回で平均値算出しますか
1回目　2回目　3回目
算出しない　算出する　算出する

「測定回数」で「2回」または「3回」に設定したときに、平均値算出に使用する測定データを指定します。

高血圧基準値

高血圧基準値を設定します
最高血圧　最低血圧
135 mmHg　85 mmHg

高血圧の基準値を設定します。最高血圧と最低血圧の高血圧基準値を設定します。グラフ表示画面で基準値が線で表示されます。
◎設定できる範囲は最高血圧、最低血圧とも40～280mmHgです。

測定記録の消去

すべての測定記録を消去します。設定メニュー画面で「測定記録の消去」を選択後、下記の画面が表示されます。
※特定の測定記録を1つずつ消去することはできません。

測定記録を消去します
今までの測定記録は全て消去されますが、実行しますか？
▶いいえ◀
はい

1 「はい」を選択する

■「いいえ」を選択したときは…
測定記録は消去されません。

2 決定スイッチを押す

測定記録がすべて消去され、設定メニュー画面が表示されます。

設定の初期化

すべての設定をお買い求めのときの状態に戻します。設定メニュー画面で「設定の初期化」を選択後、下記の画面が表示されます。

設定を初期化します
変更した設定内容は全て元に戻りますが、実行しますか？
▶いいえ◀
はい

1 「はい」を選択する

■「いいえ」を選択したときは…
設定は初期化されません。

2 決定スイッチを押す

設定がお買い求め時の設定に戻り、設定メニュー画面が表示されます。

バックライト

バックライトを設定します
▶バックライト点灯◀
バックライト消灯

バックライトの点灯／消灯を設定します。
※「バックライト点灯」設定時でも、15秒間何も操作しないと消灯します。

画面の濃さ

表示部の左画面の濃さを設定します。

測定Q＆A
（測定値が高い／低いときなど）

Q 病院での値に比べて低いのですが…

A 病院で測ったときに、緊張していませんでしたか？

自宅では、気持ちが落ち着いているため、病院で測るよりも20〜30mmHg低くなることがあります。
自宅での安定した測定値を知っておくことが大切です。

A 測定時に、腕帯の位置が心臓より高かったのでは…

ひじをのせるテーブルや台が高かったりして、腕帯の位置が心臓より高くなってしまうと、血圧は低くなることがあります。

Q 病院での値に比べて高いのですが…

A 降圧剤を飲んでいませんか？

時間の経過によって、薬の効果が切れると高くなる場合があります。医師にご相談ください。

A 腕帯の位置は正しいですか？

腕帯の位置がずれていると、動脈からの信号をとらえにくくなり、血圧は高めに測定されてしまいます。
三角マークの位置を確認しましょう。（☞ 16ページ）

A 腕帯をゆるく巻いていませんか？

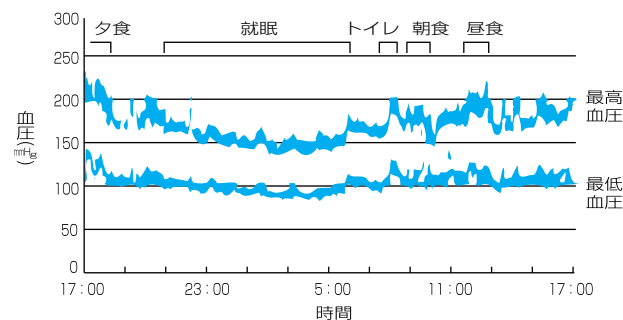
巻き方がゆるいと、圧迫力が動脈まで伝わらず、血圧が高めに測定されてしまいます。腕帯と腕の間にすき間がないように巻いてください。

A 猫背やあぐらをかくなどして、測定していませんか？

猫背、あぐらをかく、ソファや低いテーブルでかがんで測るなどの姿勢は、腹圧がかかったり、腕帯の位置が心臓よりも低くなるため血圧値は高くなることがあります。

Q 測るたびに測定値が違うのですが…

A 同じ時間帯で測定していますか？

1日の中でもこんなに変動しています。（10秒おきに測定）

上腕血圧のデータ（横浜市立大学医学部　杤久保　修先生ご提供）

正しい血圧管理のために、毎日同じ時間帯で測定しましょう。

A 血圧はいろいろな要因で変動します

自宅で測定したときでも、次のようなときは測定値が変わることがあります。
- 食事の後1時間以内
- お酒、コーヒー、紅茶を飲んだ後
- 喫煙の後
- 入浴の後
- 運動の後
- 排尿、排便の後
- 測定中の会話
- 緊張や不安で心が落ち着いていない
- 室温が急に変化した
- 測定場所や環境がいつもと違う

A 続けて測定して、うっ血していませんか？

腕が圧迫されると、手先に血液が溜まる、うっ血状態になることがあります。うっ血をとるには、腕帯を巻いたまま手を高く上げ、手のひらを握ったり開いたりの運動を15回くらい繰り返してください。

Q 腕帯の締め付けで、痛みやしびれを感じるのですが…

A 一時的なもので、心配ありません

血圧測定時は、動脈の血液の流れを一時的に止まるまで締める必要があります。痛みやしびれを感じることがありますが、腕帯を外してしばらくすると治まります。

Q 測定する時刻はいつがよいですか？

A 朝なら起床後1時間以内*、夜なら就寝前

* 朝に測定する場合は起床後1時間以内で、排尿後、朝食前（降圧剤を飲んでいる場合は服用前）に測定しましょう。

夜に測定する場合は就寝前をおすすめします。
そのほかの時間では、からだも心も安定しているときが適しています。
また、同じ時間帯で測定することをおすすめします。

Q 家庭での血圧管理のコツは？

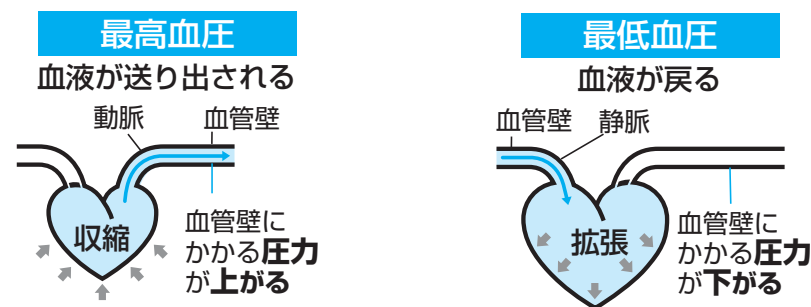
A 血圧値だけでなく、薬の服用や生活の状態も記録しましょう

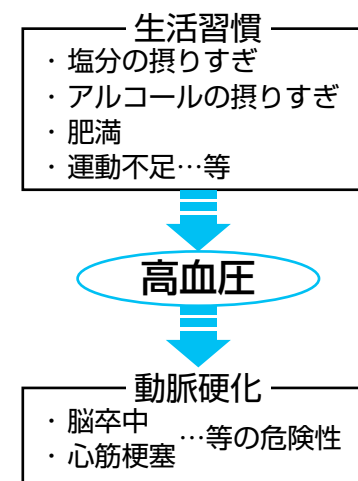
毎日血圧を記録すると、ご自分の血圧の変動傾向を知ることができ、健康管理に役立ちます。また、医師の診断をうけるときにも大変役に立ちます。正確に判断するには、血圧値だけでなく測定条件（降圧剤等の服用・生活の状態など）を併せて記録しておくことをおすすめします。

血圧豆知識

血圧とは

血液は、心臓というポンプの拍動（収縮したり拡張したりすること）によって動脈へ送り出されています。血液を動脈に送り出すときの圧力を「最高血圧」といい、全身を巡った血液が戻ってきて心臓が拡張したときの圧力を「最低血圧」といいます。

最低血圧
血液が戻る

健康と血圧

血圧は日常生活や年齢の影響を受け変化しています。高血圧は動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞などの危険な病気を引き起こしやすくなっている兆候です。血圧の状態を知ることで、健康と生活習慣を見直すきっかけにしてください。

生活習慣
・塩分の摂りすぎ
・アルコールの摂りすぎ
・肥満
・運動不足…等

動脈硬化
・脳卒中
・心筋梗塞
…等の危険性

つづく

高血圧の程度を知るめやす

近年、世界の主な学会では家庭における高血圧のめやすは以下の通りとされています。

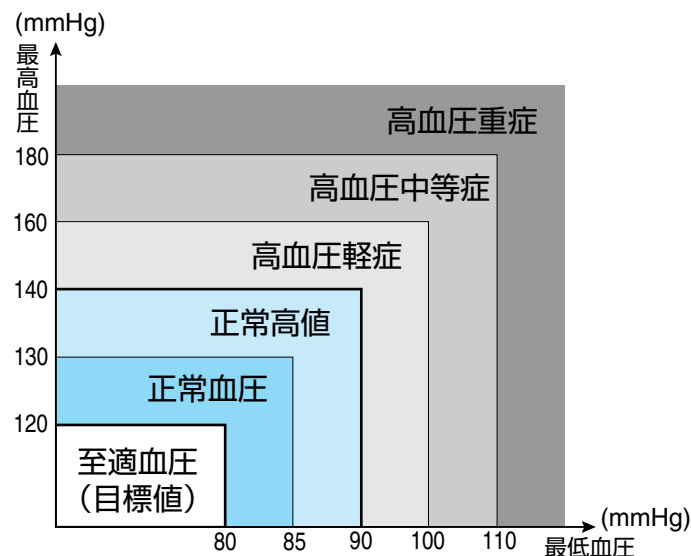
最高血圧（収縮期血圧） 135 mmHg以上　最低血圧（拡張期血圧） 85 mmHg以上

出典：日本高血圧学会　高血圧治療ガイドライン2004年度版（2004年12月）

血圧の状態を知るめやすとして利用してください。
※心配な場合は必ず医師の指導を受けてください。

世界保健機関の血圧分類

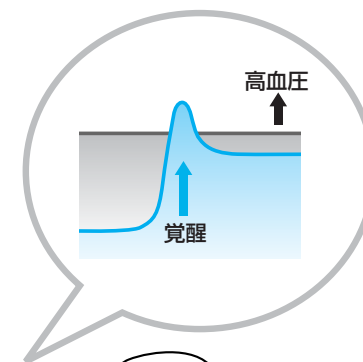
病院での血圧測定をもとにして世界保健機関（WHO）、国際高血圧学会（ISH）では、下図の血圧の分類を制定しています。これは年齢に関係なく病院でイスに座り、上腕で測定した値に基づいています。

※低血圧に定義はありません。一般に最高血圧が100mmHg未満の人が低血圧とみなされています。

※WHO/ISH* 血圧分類による(1999年改訂)
*International Society of Hypertension

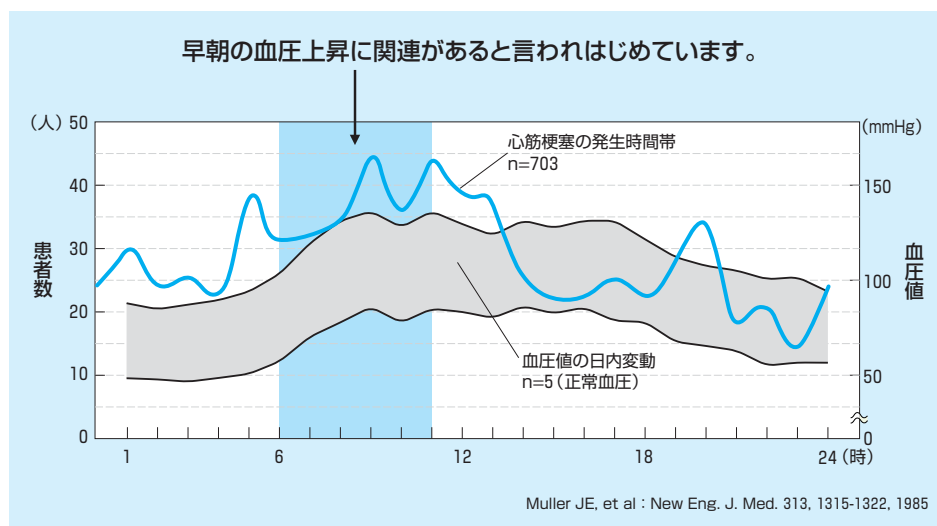
測定Q&A

早朝高血圧について

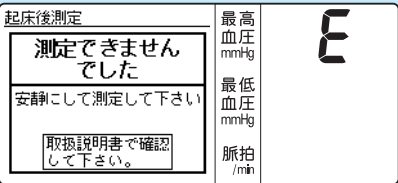
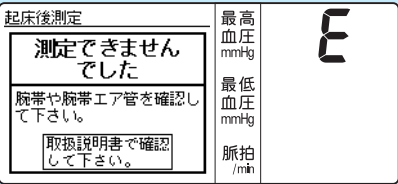
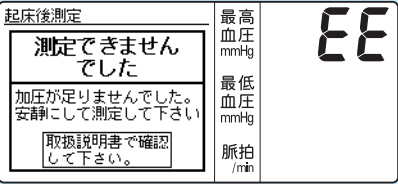
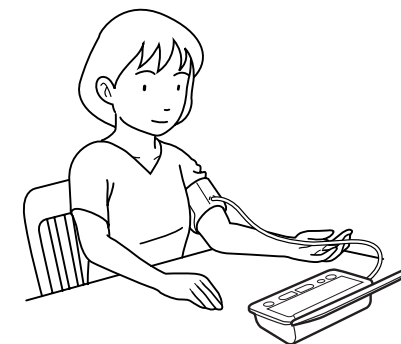
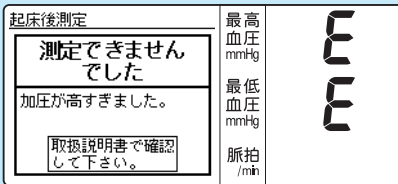
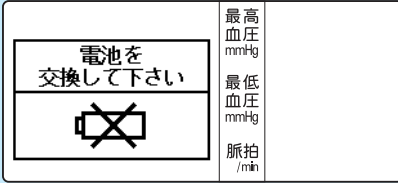
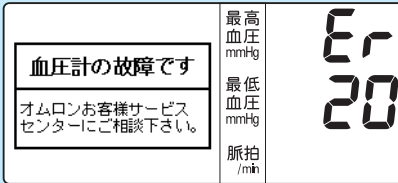
■早朝高血圧とは

血圧は一日のうちでも、かなり変動します。変動のしかたは個人差がありますが、正常の血圧の人では、起床後、徐々に上昇して昼ごろにピークになり、やや下がって夕方ごろにもう一度ピークとなり、また徐々に低下して深夜に最も低くなります。
しかし、この血圧の変動パターンが変化して、朝方の血圧が急上昇するケースがあり「早朝高血圧」と呼ばれ注目されています。
降圧剤を服用している方の場合、朝食後に薬を飲んで血圧が下がり、昼間に病医院で血圧を測ったときには正常の値である可能性もありますので注意が必要です。

■心筋梗塞や脳卒中との関係

早朝から正午にかけて自律神経が活性化されるため、血圧は高く、血液は固まりやすくなっています。心筋梗塞や脳卒中などの危険な病気が早朝から正午にかけて多く生じている原因の１つと考えられています。
医療施設で測る血圧ばかりでなく、家庭血圧を重視するのは早朝の高い血圧が家庭血圧でしか捉えられないというのも大きな理由の1つです。

早朝に増える心筋梗塞と血圧の上昇時間

■朝の血圧測定

早朝高血圧を知るために、起床後1時間以内、排尿後、朝食前、降圧剤を飲んでいる場合は服用前に血圧を測定してください。

※血圧は常に変動しています。朝だけでなく、日中、就寝前などと時間を決めて一定の期間測りましょう。測定した血圧値は記録しておいて医師の指導を受けてください。
（この血圧計を使えば、測定した血圧値は自動的に記録されます。）

困ったときに・保証など

エラー表示が出たときは

測定が正常におこなわれないときは、次のようなエラー表示が出ます。

エラー表示	原　因	対処のしかた
起床後測定 測定できません でした 安静にして測定して下さい 取扱説明書で確認 して下さい。 最高血圧 mmHg　最低血圧 mmHg　脈拍 /min E	測定中に腕やからだを動かして適切に加圧されなかった	腕やからだを動かさないようにして、もう一度測定してください。 (☞ 13ページ)
	まくりあげた上着（下着）で腕を圧迫している	上着（下着）を脱いで腕帯を巻き直してください。 (☞ 13ページ)
	腕帯を正しく巻いていない	腕帯を正しく巻いてください。 (☞ 15ページ)
起床後測定 測定できません でした 腕帯や腕帯エア管を確認して下さい。 取扱説明書で確認 して下さい。 最高血圧 mmHg　最低血圧 mmHg　脈拍 /min E	エアプラグが外れかけている	エアプラグを奥まで挿入します。 (☞ 15ページ)
	腕帯を正しく巻いていない	腕帯を正しく巻いてください。 (☞ 15ページ)
起床後測定 測定できません でした 加圧が足りませんでした。安静にして測定して下さい 取扱説明書で確認 して下さい。 最高血圧 mmHg　最低血圧 mmHg　脈拍 /min EE	エアプラグが正しく血圧計に接続されていない	エアプラグを正しく接続してください。 (☞ 15ページ)
	腕帯が空気漏れしている	別売の新しい腕帯をお買い求めください。 (☞ 50ページ)
	血圧値が220mmHg以上だった	手動で加圧してください。 (☞ 20ページ)

エラー表示	原　因	対処のしかた
起床後測定 測定できません でした 加圧が高すぎました。 取扱説明書で確認 して下さい。 最高血圧 mmHg　最低血圧 mmHg　脈拍 /min E E	測定スイッチを押し続けるなど、300mm Hg以上加圧した	腕やからだを動かさないようにして、もう一度測定してください。 (☞ 13ページ)
電池を 交換して下さい 最高血圧 mmHg　最低血圧 mmHg　脈拍 /min	電池が消耗している	4本同時に新しい電池と交換してください。 (☞ 9ページ)
血圧計の故障です オムロンお客様サービスセンターにご相談下さい。 最高血圧 mmHg　最低血圧 mmHg　脈拍 /min Er 20	原因不明の故障です	オムロンお客様サービスセンターまで修理依頼をお願いします。 (☞ 裏表紙)

困ったときに・保証など

おかしいな？と思ったら

こんなとき	原因	対処のしかた
どのスイッチを押しても何も表示しない	電池が完全に消耗している	新しい電池と交換してください。(☞ 9ページ)
	電池の⊕⊖の向きが間違っている	電池を正しく入れてください。(☞ 9ページ)
	電池を入れずに、専用ACアダプタが血圧計から外れている	専用ACアダプタを正しく接続してください。(☞ 10ページ)
	専用ACアダプタがコンセントから外れている	専用ACアダプタを血圧計とコンセントに正しく接続してください。(☞ 10ページ)
圧力が上がらない	エアプラグが正しく血圧計に接続されていない	正しく接続してください。(☞ 15ページ)
	腕帯が空気漏れしている	別売の新しい腕帯をお買い求めください。(☞ 50ページ) ※新しい腕帯にはエアプラグがついていません。エアプラグは捨てないでお使いください。
起床後測定スイッチ、就寝前測定スイッチまたは通常測定スイッチから手を離すと加圧が止まる	スイッチを2秒以上押している	自動加圧で測定する場合は2秒以内にスイッチから手を離してください。(☞ 18ページ)
加圧中に電源が切れる	長期間使用しなかったか温度変化により電池が消耗している	新しい電池と交換してください。(☞ 9ページ)

こんなとき	原因	対処のしかた
血圧値が異常に低く(高く)測定される	腕帯が正しく巻かれていない	腕帯を正しく巻いてください。(☞ 15ページ)
	測定中に会話をしたり腕を動かしたりした	静かに測定してください。 測定Q&Aを参照してください。(☞ 13・35ページ)
	まくりあげた上着(下着)で腕を圧迫している	上着(下着)を脱いで腕帯を巻き直してください。(☞ 13ページ)
腕帯が短期間で空気漏れをおこしてしまう	腕帯の巻き方がゆるい	腕と腕帯のすき間がないようにピッタリ巻いてください。(☞ 16ページ) ※ピッタリ巻かないと腕帯に余分な圧力がかかり、腕帯の寿命が短くなります。
血圧計が正常に動き、正しく測定しても… ・病院で測定してもらった値より低い(高い) ・測るたびに血圧値が違う		測定Q&Aを参照してください。(☞ 35ページ)
その他の現象		電源スイッチを押し直して、最初からやり直してください。 電池を交換してみてください。 それでも直らない場合は、オムロンお客様サービスセンターまでお問い合わせください。(☞ 裏表紙)

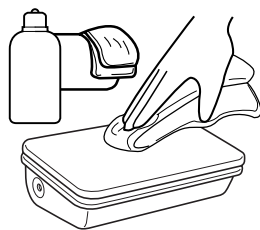
※ごくまれにその方の体質上誤差を生じて測定できない方がおられます。このような場合にもオムロンお客様サービスセンターまでご相談ください。(☞ 裏表紙)

困ったときに・保証など

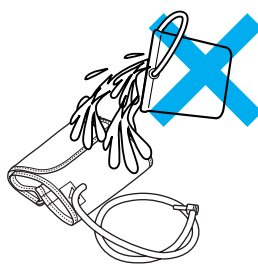
お手入れと保管

ここに記載している注意事項、その他の正しい使用方法を必ずお守りください。
お守りいただけない場合は、品質に責任を負いかねます。

お手入れについて

・血圧計はいつも清潔にしてお使いください。
・本体の汚れは乾いたやわらかい布で拭き取ってください。
・汚れがひどいときは、水または中性洗剤をしみこませた布をかたく絞って拭き取り、やわらかい布でから拭きしてください。

■お手入れ時のお願い

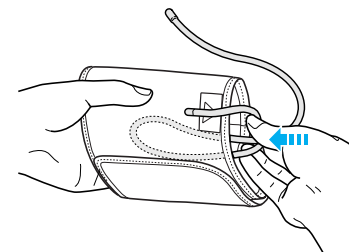
※本体内部に水などが入らないようにしてください。
※汚れを落とすとき、ベンジン、シンナーなどを使用しないでください。

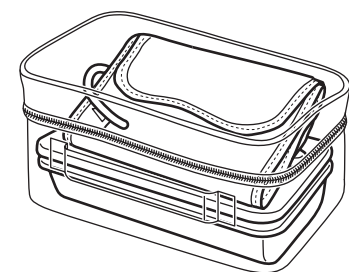
※腕帯は洗濯できません。また、ぬらさないでください。

保管について

腕帯を腕から外し、収納ソフトケースにしまいます。

エアプラグを腕帯コネクタから外す

腕帯エア管を腕帯に軽く曲げて入れる

※腕帯エア管を無理に強く折り曲げたりしないでください。

腕帯と本体を収納ソフトケースにしまう

右図のように入れます。

■保管時のお願い

※次のようなところに保管しないでください。
・水のかかるところ。
・高温・多湿、直射日光、ホコリ、塩分などを含んだ空気の影響を受けるところ。
・傾斜、振動、衝撃のあるところ。
・化学薬品の保管場所や腐食性ガスの発生するところ。
※長期間（3ヵ月以上）ご使用にならない場合は、電池を取り出して保管してください。
※電池を抜いたまま1週間以上放置すると設定した日付・時刻は消去されます。

困ったときに・保証など

仕　様

販売名	オムロンデジタル自動血圧計 **HEM-5001**
表示方式	デジタル表示方式
測定方式	オシロメトリック法
測定範囲	圧力／0～299mmHg 脈拍数／40～180拍毎分
測定精度	圧力／±4mmHg以内 脈拍数／読み取り数値の±5%以内
加圧	自動加圧方式（ファジィコントロール）
減圧	アクティブ電子制御方式
排気	自動急速排気方式
圧力検出	静電容量式圧力センサー
拡張端子	USB 1.1 準拠
電源	単3形アルカリ乾電池（4本） 専用ACアダプタ（AC100V）
電池寿命	約600回 （単3形アルカリ乾電池4本使用時、室温23℃、腕周25cm 1日6回170mmHg加圧の場合） 約250回 （単3形アルカリ乾電池4本使用時、室温15℃、腕周32cm 1日6回210mmHg加圧の場合）
使用環境温湿度	＋10～＋40℃・30～85%RH
保管環境温湿度	−20～＋60℃・10～95%RH
本体質量	約620g（電池含まず）
外形寸法	幅190×高さ62×奥行き110mm
腕帯	幅140×長さ480mm（質量約130g) エア管長さ600mm
電撃保護	内部電源機器B形装着部
付属品	腕帯（型式HEM-CUFF-S、対象腕周22～32cm)、 お試し用電池（単3形アルカリ乾電池4本)、 専用ACアダプタ、収納ソフトケース、 取扱説明書（品質保証書付き)、取扱説明ビデオ

株式会社リコーが製作したリコービットマップフォントを使用しています。

EMC適合　本製品はEMC規格 IEC60601-1-2:1993に適合しています。

※お断りなく仕様を変更する場合がありますのでご了承ください。

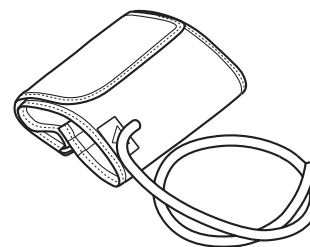
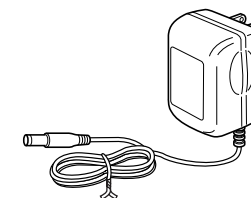
別売品について

別売品のお求めは、
オムロンお客様サービスセンター
（電話0120-30-6606）までご連絡ください。

次の別売品をご用意しています。

- 標準用腕帯
  型式HEM-CUFF-S
  対象腕周22～32cm（上腕中央部）
  この腕帯は本製品に付属しているものと同じです。

※別売の腕帯にはエアプラグがついていません。
エアプラグは捨てないで新しい腕帯にセットしてお使いください。

- 専用ACアダプタ
  型式HEM-AC-H
  （60100H706S）

- 細腕用腕帯
  型式HEM-CUFF-J
  対象腕周17～22cm（上腕中央部）

※別売の腕帯にはエアプラグがついていません。
エアプラグは捨てないで新しい腕帯にセットしてお使いください。